

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ПРОФ. ПЕНЧО НИКОЛОВ РАЙКОВ“ гр. ТРЯВНА

УТВЪРДИЛ

Директор:

(Виолета Иванова)

ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ

по учебния предмет **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**
за 2018/2019 учебна година

I клас

първи учебен срок – 18 седмици x 2 часа седмично = 36 часа

втори учебен срок - 14 седмици x 2 часа седмично = 28 часа

годишно - 32 седмици x 2 часа = 64 часа

Разпределение на часовете, съгласно изискванията на съответната учебна програма :

За овладяване на нови знания - 47%

За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност - 31%

За развиване на двигателни качества - 16%

За диагностика на физическата дееспособност - 6%

ПЪРВИ УЧЕБЕН СРОК

№ по ред на урока	№ по ред на темата	Тема на урочна единица	Вид на урочна единица	Очаквани резултати на ниво урочна единица	Дейности при работа върху урочната единица	Забележка
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	1.	Преговор	Развитие на двигателните качества	Притежава комплексно развитие на двигателните качества.	Инструктаж за безопасни условия на работа. Запознаване с критериите за оценяване. Подвижни и спортно-подготвителни игри, изучавани в детската градина.	
2.	1.	Физическа дееспособност	Развитие на двигателните качества	Притежава комплексно развитие на двигателните качества.	Игри и упражнения за развиване на двигателните качества. ПИ „Гоненица“, „Насрещна щафета“, „Кой ще скочи най-далече“	
3.	2.	Физическа дееспособност	Развитие на двигателните качества	Притежава комплексно развитие на двигателните качества.	Игри и упражнения за развиване на двигателните качества. ПИ „Кой е по-бърз“, „Кой ще хвърли най-далече“	
4.	2.	Физическа дееспособност	Входно ниво	Постига ниво на физическа дееспособност.	Покриване на нормативи за измерване на физическата дееспособност.	
5.	3.	Физическа дееспособност	Входно ниво			
6.	3.	Строяване и преброяване	Нови знания	Разпознава и изпълнява престрояване от две редици в две колони, от две редици в колона и в кръг. Разпознава и изпълнява команди за обръщане наляво, надясно и кръгом.	НР Строяване по височина в една редица и преброяване по номера. Обръщане на място. Обръщане кръгом, обръщане с гръб към първоначалната посока. НР Общоразвиващи упражнения – основни положения: стоеж, разкрячен стоеж, опора, клекнала опора. Основни движения на ръцете и краката: повдигане и снемане, свиване и обтягане, махове, кръгове. Двуктактови и четиритактови упражнения. ЗР Строяване и подравняване в редица, колона и кръг.	

					ПИ „Търси водача си!“ „Строй се бързо“	
7.	4.	Общоразвиващ и упражнения	Нови знания	Разпознава изходните положения: стоеж, разкрячен стоеж, клекнала опора. Ориентира се за положението на ръцете и краката в посоките на изпълнение: горе, долу, напред, назад, ляво, дясно и встрани. Изпълнява двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения с разнообразни движения на ръцете, краката, трупа и главата.	НР Общоразвиващи упражнения – основни положения: стоеж, разкрячен стоеж, опора, клекнала опора. Основни движения на ръцете и краката: повдигане и снемане, свиване и обтягане, махове, кръгове. Двутактови и четири тактови упражнения. ЗР Строяване в две редици и преброяване. Обръщане наляво, надясно и кръгом. ПИ „Търси водача си!“ „Строй се бързо“ „Великани и джуджета“.	
8.	4.	Бягане по права	Нови знания	Познава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания: ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне на подбедриците назад и бягане по права.	НР Ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне на подбедриците назад и бягане по права. ЗР Строяване от две колони в кръг и обратно. Обръщане наляво, надясно и кръгом. Строяване в две редици. УС Двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения.	
9.	5.	Подвижни и щафетни игри	Приложение	Прилага двигателни умения в игрова дейност.	ПИ „Бездомен заек“, „Боите ли се от великана?“ Щафетни игри – ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане по права. ПИ „Строй се бързо!“.	
10.	5.	Бягане с промяна на посоката	Нови знания	Бягане с промяна на посоката от и към различни отправни точки.	НР Бягане с промяна на посоката от и към различни отправни точки. ЗР Ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне на подбедриците назад в права посока от и към различни отправни точки. ЗР Строяване в две редици и две колони. Обръщане наляво, надясно и кръгом. УС Двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения.	
11.	6.	Подвижни и щафетни игри	Приложение	Прилага двигателни умения в игрова дейност.	ПИ „Бездомен заек“, „Боите ли се от великана“ Щафетни игри с бягане по права и с промяна на посоката. „Ти разнасяй, аз ще събирам“, „Котката идва“	
12.	6.	Скок на дължина от място с два крака	Нови знания	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина от място.	НР Скок на дължина от място. ЗР Скокови упражнения, изучавани в ДГ, с един и два крака. ЗР Бягане по права. ПИ: „Скок-подскок“.	
13.	7.	Скок на дължина със засилване	Нови знания	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина със засилване. Приземява се правилно при скокове в хоризонталната равнина.	НР Скок на дължина със засилване. ЗР Скок на дължина от място и скокови упражнения с един и с два крака, изучавани в детската градина. УС Скокови упражнения с един и с два крака, изучавани в детската	

					градина. ПИ „Врабчета и котка“	
14.	7.	Подвижни игри	Приложение	Прилага двигателните действия в подвижни игри.	НР „Подскачащият кръг“ ЗР Скок на дължина със засилване. ПИ „Кой ще скочи най-далече“ „Котката идва“	
15.	8.	Хвърляне на плътна топка с две ръце	Нови знания	Познава и изпълнява различни начини на хвърляне.	НР Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава. ЗР Упражнения за хвърляне с две ръце отдолу и отгоре, напред и назад, изучавани в детската градина. УС Скок на дължина със засилване. ПИ „Отговори веднага“	
16.	8.	Подаване и ловене на топка	Нови знания	Изпълнява подаване от място и ловене с различни по големина топки	НР Подаване и ловене. УС Скок на дължина. Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава. ПИ „Сновяща топка“	
17.	9.	Спортно-подготвителни подвижни игри	Приложение	Прилага двигателни умения в игрова дейност.	ЗР Ловене и подаване на топката на близко разстояние. УС Ловене и подаване на топката в комбинации. ПИ „Топка на съседа“ „Лови топката“	
18.	9.	Туристическа разходка	Нови знания	Придвижва се организирано по различни равнинни терени. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.	НР Туристическо ходене и преодоляване на равнинни терени. НР Правила за безопасност в природата. ПИ „Познай какво има в раницата“	
19.	10.	Игри сред природата	Приложение	Прилага двигателните умения в подвижни игри сред природата.	ПИ „Гоненица“ „Издърпване в колони“ „Туристическа щафета“	
20.	10.	Спортно-подготвителни подвижни игри	Приложение	Прилага двигателни умения в игрова дейност.	ПИ „Мечка“, „Скок-подскок“, „Суша, въздух, вода“	
21.	11.	Ритмично ходене и маршируване	Нови знания	Марширува на място и в движение с песен или инструментален съпровод и синхронизира движенията си в групово изпълнение.	НР Маршируване на място с музикален съпровод и синхронизиране на движенията в групата. УС Строяване от две редици в две колони и обратно. Обръщане наляво, надясно и кръгом. ПИ „Издърпване в две колони“, „Издърпване в две редици“.	
22.	11.	Общоразвиващ и упражнения. Комплекси от общоразвиващи упражнения	Нови знания	Разпознава изходните положения: седеж, лег, тилен лег. Изпълнява общоразвиващи упражнения в гимнастически комплекс. Синхронизира движенията си в групово изпълнение.	НР ОРУ: седеж, лег, тилен лег. Комплекс от двутактови и четиритактови ОРУ с тояжка. Маршируване в движение. ЗР Маршируване на място с песен. ПИ „Оле, затвори очички“	
23.	12.	Подвижни и	Приложение	Прилага изучените упражнения в игри.	Насрещна щафета.	

		щифетни игри			ПИ „Ти разнасяй, аз ще събирам“, „Лови топката“	
24.	12.	Физическа дееспособност	Развитие на двигателните качества	Постига комплексно развитие на двигателните качества.	ПИ „Кой е по-бърз“, „Теглене по двойки“, „Суша, въздух, вода“	
25.	13.	Лазене и провиране	Нови знания	Изпълнява лазене по свободен начин. Изпълнява провиране под различни препятствия (обръч, гимнастическа пейка).	НР Лазене по свободен начин и провиране под обръч и гимнастическа пейка. ЗР Маршируване в движение с музикален съпровод. Щафетни игри с лазене и провиране.	
26.	13.	Подвижни и щифетни игри	Приложение	Прилага в щифетни игри, които включват лазене и провиране. Създава игри от изучени упражнения и движения.	ПИ, предпочитани от учениците. ПИ „Бързо лази, бързо седни“ Щафетни игри с лазене и провиране.	
27.	14.	Катерене и прекатерване	Нови знания	Изпълнява катерене и преминаване от една в друга преграда на гимнастическата стена. Прекатерва се през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек.	НР Катерене и преминаване от една в друга преграда на гимнастическата стена. Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек. УС Маршируване в движение с музикален съпровод.	
28.	14.	Подвижни игри	Приложение	Изпълнява катерене и прекатерване на различни уреди, като ги комбинира по свободен начин. Участва в различни подвижни и щифетни игри с катерене и прекатерване.	ЗР Катерене и преминаване от една в друга преграда на гимнастическата стена. Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек. ПИ „Кой ще постави по-рано предмета“	
29.	15.	Висови упражнения	Нови знания	Прилага различни начини за изпълнение на висови упражнения, обикновен вис на две ръце; придвижване във вис до 1 метър, махови движения във вис.	НР Обикновен вис на две ръце; придвижване във вис до 1 м, махови движения във вис. ЗР Катерене и преминаване от една в друга преграда на гимнастическата стена. Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек.	
30.	15.	Вдигане и носене	Нови знания	Изпълнява вдигане и носене на различни предмети (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.) самостоятелно и в група.	НР Вдигане и носене на различни предмети (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.), самостоятелно и в група. ЗР Обикновен вис на две ръце; придвижване във вис до 1 м, махови движения във вис.	
31.	16.	Подвижни игри	Приложение	Участва в различни подвижни игри с вдигане и носене в група при различни условия (на пода, на гимнастическа пейка, в игрова и съревнователна обстановка).	ЗР Обикновен вис на две ръце; придвижване във вис до 1 метър, махови движения във вис. ПИ Участва в различни подвижни игри с вдигане и носене в група при различни условия (на пода, на гимнастическа пейка, в игрова и съревнователна обстановка).	
32.	16.	Подвижни игри	Приложение	Участва в различни подвижни игри с	ПИ „Гоненица по двойки“, „Борба за топката“ „Скачане от кръг в	

				противодействие	кръг“ „Насрещна щафета“.	
33.	17.	Притегляне в лег. Противодействие	Приложение	Изпълнява теглене с помощта на тояжка или хват на ръце. Изпълнява притегляне в лег на гимнастическа пейка.	ЗР Притегляне в лег. Противодействие. ЗР Вдигане и носене на различни предмети (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.) самостоятелно и в група. ПИ „Разузнавачи“, „Ястреб и квачка“	
34.	17.	Равновесно ходене. Статични равновесни положения	Нови знания	Изпълнява равновесни статични и динамични упражнения: равновесен стоеж на ляв и на десен крак, колянна опорна везна на земя. Изпълнява равновесно ходене с разминаване и обръщане на 90° и на 180°.	НР Равновесен стоеж на ляв и десен крак, колянна опорна везна на земя. Равновесно ходене с разминаване и обръщане на 90° и на 180°. ЗР Теглене и притегляне с помощта на тояжка. „Кръгова щафета“.	
35.	18.	Гимнастическо съчетание	Нови знания	Прилага в съчетание равновесно ходене по гимнастическа пейка: равновесно ходене, обтегнат отскок в края на уреда и стабилно приземяване.	НР Съчетание – равновесно ходене по гимнастическа пейка, обтегнат отскок в края на уреда и стабилно приземяване. ЗР Равновесен стоеж на ляв и на десен крак, колянна опорна везна на земя. Равновесно ходене с разминаване и обръщане на 90° и на 180°.	
36.	18.	Подвижни и щафетни игри	Приложение	Постига ниво на двигателните способности.	Игри и упражнения за развитие на двигателните качества. ПИ „Гоненица по двойки“, „Петлов бой“	

ВТОРИ УЧЕБЕН СРОК

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
37.	19.	Скок в дълбочина Прескачане на гимнастическа пейка	Нови знания	Изпълнява скачане в дълбочина и прескачане на гимнастическа пейка.	НР Скок в дълбочина. Прескачане на гимнастическа пейка. ЗР Съчетание – равновесно ходене по гимнастическа пейка, обтегнат отскок в края на уреда и стабилно приземяване. ПИ	
38.	19.	Търкаляне и претъркаляне	Нови знания	Изпълнява търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег. Изпълнява упражнения на земя: гръбна „люлка“ и кълбо до свит седеж от клекнала опора и от колянна опора.	НР Търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег, гръбна „люлка“ и кълбо до свит седеж от клекнала опора и от колянна опора. ЗР Скок в дълбочина. Прескачане на гимнастическа пейка.	
39.	20.	Щафетни игри	Приложение	Прилага двигателни умения в щафетни игри.	НР „Кръгова щафета“. ЗР Търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег, гръбна „люлка“ и кълбо до свит седеж от клекнала опора и от колянна опора.	
40.	20	Ритмични упражнения	Нови знания	Изпълнява танцови и ритмични движения с музика в размер 2/4, 7/8.	НР Танцови и ритмични движения с музика в размер 2/4, 4/4, 7/8. ПИ „Кальо порталъ“, „Статуя“,	
41.	21.	Музикални игри	Приложение	Участва в музикални игри.	ПИ „Кальо порталъ“, „Статуя“,	
42.	21.	Ръченична стъпка	Нови знания	Разпознава основните положения и движения на ръцете и трупата. Изпълнява ръченична танцова стъпка.	НР Основни положения и движения на ръцете и трупата. Ръченична танцова стъпка. ПИ „Кальо порталъ“, „Статуя“,	
43.	22.	„Боряно,	Нови знания	Изпълнява стъпки и движения на хорото	НР Стъпки и движения на хорото „Боряно, Борянке“ с музикален	

		Борянке“		„Боряно, Борянке“ с музикален съпровод.	съпровод. ЗР Основни положения и движения на ръцете и трупа. УС Ръченична танцова стъпка.	
44.	22.	„Боряно, Борянке“	Приложение	Прилага двигателни умения в хора и танци.	ЗР Стъпки и движения на хорото „Боряно, Борянке“ с музикален съпровод.	
45.	23.	Физическа дееспособност	Приложение	Постига комплексно развитие на двигателните качества.	УС „Боряно, Борянке“. Игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества	
46.	24.	Бягане с промяна на темпа	Нови знания	Познава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягане с промяна на темпа.	НР Бягане с промяна на темпа. УС Ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне на подбедриците назад в права посока от и към различни отправни точки.	
47.	24.	Скок на височина от място	Нови знания	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на височина от място.	НР Скок на височина от място с два крака. ЗР Бягане с промяна на темпа. УС Скокови упражнения с един и с два крака, изучавани в детската градина.	
48.	25.	Скок на височина със засилване	Нови знания	Изпълнява скок на височина със засилване. Приземява се правилно при скокове във вертикалната равнина.	НР Скок на височина със засилване. ЗР Скокови упражнения и скок на височина от място. УС Бягане с промяна на темпа.	
49.	25.	Физическа дееспособност	Развитие на двигателните качества	Постига комплексно развитие на двигателните качества.	Игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества.	
50.	26.	Хвърляне на малка плътна топка	Нови знания	Изпълнява техника на хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в далечина.	НР Хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в далечина. ЗР Скок на височина със засилване. ПИ „Кой ще хвърли най-далече“	
51.	26.	Хвърляне на малка плътна топка	Нови знания	Изпълнява техника на хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в хоризонтална цел.	НР Хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в хоризонтална цел. ЗР Хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в далечина. ПИ „Улучи мишените“	
52.	26.	Стрелба (удар) с топка	Нови знания	Изпълнява стрелба от място по неподвижна и подвижна цел с различни по размер и вид топки.	НР Стрелба от място по неподвижна и подвижна цел с различни по размер и вид топки. ЗР Подаване и ловене. УС Хвърляне на малка плътна топка от 150 г – начин отгоре, в хоризонтална цел.	
53.	27.	Спортно-подготвителни игри	Приложение	Прилага хвърлянията в подвижни игри.	ЗР Стрелба от място по неподвижна и подвижна цел с различни по размер и вид топки. УС Подаване и ловене. СПИ „Кой ще улучи“, „Подаване на топка над глава“, „Топка в тунел“	

54.	27.	Спортно-подготвителни игри	Нови знания	Прилага разучените умения в условията на подвижни игри.	НР „Защитена крепост“, „Топка на съседа“, „Лови топката“	
55.	28.	Пешеходен туризъм	Нови знания	Знае как се поставя туристическа раница, как се подрежда и какво трябва да съдържа.	НР Подреждане и поставяне на туристическа раница. ЗР Туристическо ходене и преодоляване на равнинни терени. ПИ „Познай какво има в раницата“	
56.	28.	Пешеходен туризъм	Приложение	Придвижва се организирано по различни равнинни терени – гора.	НР Подреждане и поставяне на туристическа раница. ЗР Туристическо ходене и преодоляване на равнинни терени.	
57.	29.	Туристическа разходка	Приложение	Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.	НР Провиране под клони, прескачане и заобикаляне на дървета, камъни и ями, преминаване по камъни и паднали дървета, равновесно ходене по паднало дърво.	
58.	29.	Игри сред природата	Приложение	Участва в игри сред природата.	ЗР Провиране под клони, прескачане и заобикаляне на дървета, камъни и ями, преминаване по камъни и паднали дървета, равновесно ходене по паднало дърво. Участва в различни подвижни игри с бягане, скачане и хвърляне.	
59 60	30.	Физическа дееспособност	Развитие на двигателните качества	Постига комплексно развитие на двигателните качества.	Игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества.	
61.	31.	Подвижни игри	Приложение		Участва в различни подвижни игри с ловене, подаване и хвърляне.	
62.63.	31.	Физическа дееспособност	Изходно ниво	Достига ниво на физическата дееспособност.	Покрива нормативи за измерване на физическата дееспособност.	
64.	32.	Преговор	Развитие на двигателните качества	Постига комплексно развитие на двигателните качества.	Участва в щафетни и подвижни игри с бягане, скачане, хвърляне, ловене и подаване.	